

Color Your Worldを利用した米国人高齢者に対するカウンセリングの実践例

加藤友美

東京福祉大学 留学生日本語別科(池袋キャンパス)

〒170-0013 東京都豊島区東池袋4-23-1

(2010年9月22日受付、2010年11月18日受理)

抄録:個々の高齢者の生活の質(QOL)を向上するために、カウンセラーは適切な技法を用い、実践には注意深く、そしてクライアントの心情には十分に配慮すべきである。本稿では、米国人高齢者を対象にしたColor Your Worldを利用したカウンセリングの実践例を紹介し、その有用性を考察した。

(別刷請求先:加藤友美)

キーワード:高齢者、カウンセリング、Color Your World

緒言

近年、アメリカ合衆国(米国)社会においては日本と同様、高齢化の波が押し寄せている(Sue and Sue, 2002)。米国の文化的背景などは日本と異なる要因があり、また残存機能においても個人差があるため、日本人のカウンセラーが、米国人高齢者のケアについて最良の介入を見極めることは困難である(Kottler and Brown, 1995)。しかし、クオリティ・オブ・ライフ(QOL)の向上を図るために、多様化する個人のニーズを満たすことが求められていることはいうまでもない。

プレイセラピーは遊びを媒介とし、自己表現、浄化等からクライアントの隠された感情を探り、診断等に役立てるものである(Axline, 1981)。遊びは子どもの基本的な自己表現であるため、子どもにのみ適用されると思われがちであるが、高齢者にも有効なものがある。

プレイセラピーには絵を描くもの、言葉を使用するもの、フィギュアなど模型物体を使用するもの等、様々な種類があるが、ここではSchaeferのレクチャー("101 Favorite Play Therapy Techniques")を参考にした技法で、クレヨンと紙を使用して自己の精神世界を表現してもらう"Color Your World"法を用いた(Berger and Tyler, 1994, 著者注:ただし、Berger and Tylerが発表した論文は"The Color-Emotive Brain"となっており、手法も若干異なる)。この方法は、色を使用して様々な感情を表現し、自己の精神世界を視覚的にとらえることで、認識していない否定的な感情の浄化、および肯定的な感情の促進を図ることにある。

本論文では、米国人高齢者を対象にColor Your Worldを

利用したカウンセリングの実践例から、その有用性について考察した。

研究対象と方法

対象者

J夫人(89歳)。

J夫人はリタイアメント・ハウス(日本でいうところの有料高齢者施設)に居住する未亡人である。

数年前に配偶者を亡くし、一人暮らしとなった。既婚の子ども(女性)が2人いるが、J夫人宅には頻繁には訪問できないということであった。J夫人本人はひとり暮らしでもよいという希望であったというが、夫人をひとりにしておくのは心配であり、同年代のコミュニティでの生活のほう交流や刺激があってよいのではないかという娘たちの計らいから、入居することになったという。

夫人はうつ病を患っており、数種類の薬を服用していた。十分な睡眠をとれた日は一度たりともなかったという。施設内には親しくしている未亡人が2~3人いるというが、そのうちの1人であるE夫人には、1日に1回以上は必ず電話をしていた。E夫人によると、さしたる話はないが、J夫人は話さないと不安定気味になるらしいという。J夫人は歩行が少々困難で、ウォーカー(歩行器)を使用していた。館内を自由に動き回れないのも、ストレスの要因となっているようであった。E夫人から、「話を聞いてあげて欲しい」と紹介されたのが、J夫人を訪問するきっかけとなった。

Color Your World

Color Your Worldでは、白紙に自己の精神世界を模した大きな円を描いてもらった。紙のサイズと円のサイズは適宜決めてよいことになっており、今回はA4サイズの紙を用意した。

円の横に、幾つかの感情を記入する長方形を作り、J夫人にはその感情を表すクレヨンの色を決めてもらった。例えば、「悲しい」には「青色」、「興奮するような」には「赤色」といった具合である。円の中の色を塗る面積は自由に決めてよく、例えば、毎日「悲しい」気分が心の大半を占めているのであれば、青色の部分が多くなるといった具合である。

本研究の実践にあたり、J夫人には本研究の社会的意義、カウンセリングでは体験や感情を再び想起して語ってもらうこと、所要時間、参加の停止・終了の自由を説明し、同意を得た。視聴覚機材を用いるが、撮影された映像および音声について匿名で使用するの許可をもらい、守秘義務を遵守することも伝えた。

結果

J夫人に対するカウンセリング中の会話の抜粋を以下に記す。

K(著者):こんにちは。カメラに向かってあいさつをしてみてください。

J夫人(以下、J):(カメラに向かって手を振る)。

K:自己紹介をして下さるかしら？

J:(少々緊張した面持ちで) こんにちは。私はJです。

Rレジデンス(J夫人の居住するリタイアメントハウス)に住んでいます。気分がすぐれないの。悲しいわ。

K:あら…。

J:(Kの顔を見ながら)だめかしら？

K:いいですよ、おっしゃっていただいても。

J:(“フフフ”という笑い)。

K:では…。まず、「悲しい」気分は青色にしますか？

J: ええ。

K:(クレヨンを渡す)。

J:(まず、円の横にある長方形“sad”を青色のクレヨンで色をつけ、円の一部を塗りつぶす。“sad”という文字も書いた)。

K:次はどうしましょうか？

J:「病気で気分がすぐれない」という気分を赤色で入れるわ。

K:「病気」を赤色ね。

J: ええ(赤色で円の一部に“sick”と書いて色をつける)。

K:次は？

J:「エキサイティングな気分」をオレンジ色に。

K:「エキサイティング」をオレンジ色ね。どのような時にエキサイティングな気分になるのかしら？

J: 家族との面会の時よ。

K: ああ、娘さんがいらっしゃるのですよね。

J: そうよ(“exciting”と綴って色をつけていく)。

K: ほかに加えたい気分の色があれば、入れてみて下さい。

J: そうね…。「ナーバス」を紫色で。何かいつも不安定な気分なのよ。

K:「ナーバス」を…紫ね。

J:(紫色で“nervous”と綴って色をつける)。

K: 他にはどうかしら？

J:「怒り」の気分。平常心でいようと努めているけど、怒るときもあるわよ。

K:「怒り」の気分ね。何色にしますか？

J: そうね…「怒り」より「うんざりする気分」のほうが合っているかもしれない…。ああ、でも…「うんざりする」なんて言わないほうがいいかもしれないわね…。「ハッピーじゃない気分」のほうがいいわ。どう思う？

K: あなた次第よ。好きなように決めて下さっていいですよ。

J: あとは…「孤独」を入れるわ。

K:「孤独」ね…。他に加えたい気分はありますか？

J: そうね…これくらいかしら。「とてもナーバス」というのが私の気分をよく表しているから。

K: それでは、円をもう一度見直して、どの気分がどのくらい心の中を占めているのか、円の中をその気分の色で塗りつぶして下さい。例えば、悲しい気分がほとんどというのであれば、この円のほとんどを悲しい気分の色、「青色」で塗りつぶすとか…。これをあなたの感情・気分を表す「世界」と見立てて下さい。

J: (先ず、「悲しい気分」の青色を更に濃く塗りつぶしていく。塗る面積は、さほど大きくしていかない)。ああ、「つらい」というのも付け加えたいわ。

K: いいですよ。

J: (上塗りしていきながら)これは…「ナーバス」の色ね。

K: どのくらいの頻度でナーバスになるのかしら？

J: いつもよ。

K: いつも…ね。

J: ああ、それから「落ち込んだ気分」になるわ。
 K: どうぞ、加えて下さい。
 J: 「落ち込む」はどう綴るんだっ？
 K: (外国人の)私に聞かないで(笑)。
 J: (笑う)。
 K: 円のほぼ半分は青色なのね…。「ハッピーな気分」を加えたいと言っていたけど… 何色で入れたいですか？赤色？
 J: ええ。赤色でいいわ。
 K: いろいろ混ざった気分なのかしら…。
 J: そうね。複雑な気分よ。
 K: どんなことが、あなたを不安な気分にするのかしら？
 J: とても落ち込むのよ。うつ病なの。やりたいことはできないし…。とてもつらいわ。ここに来る前はとても活動的だったのに、車を運転したり…。今までできていたことができなくなってきて…あきらめなくてはならなくなったから。主治医は、いろいろなことをやり過ぎないでって言うの。プレッシャーを感じるようになるから。やりたいことだけやりなさいって言うのよ。だから今は、やりたいことだけやるようにしているの。
 K: では、どのようなことがあなたをハッピーな気分にするのかしら？
 J: ファミリーよ。娘がいるの。2人よ。
 K: ご自慢の娘さんが2人いるのね。
 J: そうよ(ほほ笑む)。
 K: 今日は、一緒に遊んで下さってありがとうございました。どうでしたか ご感想は？ O.K.でした？
 J: (明るい表情で)興味深いわね。おもしろかったわ(“フフフ”と笑いながら)。この紙(J夫人の描いたもの)は、ファイルの中にしまったほうがいいかしら？
 K: ええ、お願いします。
 J: きれいにできなかったけど(笑)。
 K: そんなことないわ。
 J: じゃあ、カメラに向かってお別れしましょうか。
 J: (“フフフ”と笑い、著者にキスをしてカメラに手を振る)。

なお、J夫人が描いた“world”は写真1のようであった。

考察

近年、日本において、大人を対象としたぬり絵等が、脳の“トレーニング”や“癒し”の効果があるとして脚光を浴びて

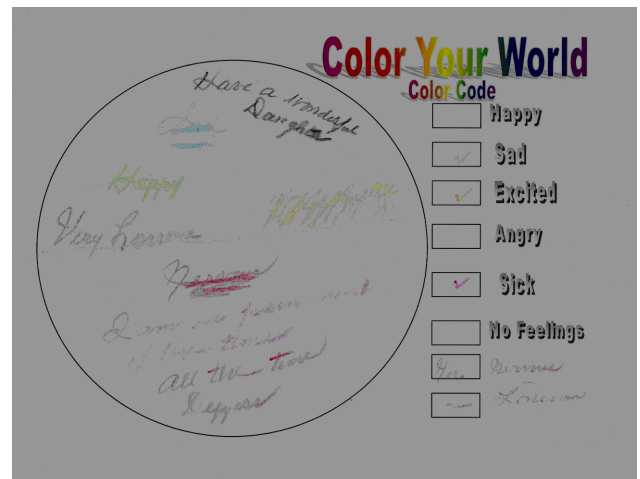


写真1. J夫人が描いたworld.

いる。視覚で表す機会のない自己の「精神世界」をこのような遊びの要素を取り入れて描いてみると、会話だけでは認められない幾つかの発見があると期待されている(初田, 2007)。

J人はうつ病を患い、施設に入所している高齢未亡人で、いつも不安や不眠に悩み、友人とのつきあいも限定的であった。

本研究で実践した“Color Your World”では、カウンセラー(著者)と会話をしながら、クライアントのJ夫人に自分の感情・気分の色をつけながら円の中に描いてもらった。会話だけでは表現しにくい感情であっても、色を利用することで容易に表すことができたようであり、次第に心を開き、カウンセラーとの間で過去や現在の状態について様々な語りが行われるようになったと思われる。すなわち、J婦人は個人の「ライフ・ストーリー」からどのような経験をし、どのような感情・気分を思いだしたか(持ったのか)を、カウンセラーと共有・共感することができた可能性がある。

会話の当初は悲しい気分が強かったが、カウンセリングの最後には明るい気分になり、Color Your Worldに対して興味深い、おもしろかったと言い、笑い顔を示すようにもなった。J婦人は自身では認識していなかった感情・気分気づき、気分が明るくなり、うつ病患者がいだきやすい否定的な感情・気分の軽減にもつながった可能性もある。

Worldを表す円は、あたかもフロイトの唱える「意識」、「無意識」の精神世界の構造図(Berger and Tyler, 1997)のようでもある。クライアントが語るストーリーからフィードバック(記述的なデータ)を作成すれば、メタファーとなる単語等が抽出でき、データ分析(コード化、カテゴリー

化、ダイアグラム化等)に役立てることが可能との報告もある(能智, 2001)。Color Your Worldを利用すると、知見はさらに深まると期待される。

本研究は米国人高齢者 1 例を対象としたものであるが、その結果は、Color Your Worldを利用したカウンセリングが、言語・文化的背景を異にするクライアントが対象であっても、その感情・気分を容易に引き出し、カウンセラーと共有・共感するのに有用であることを示唆している。

結論

米国人高齢を対象に、Color Your Worldを利用したカウンセリングの実践例を紹介した。このようなカウンセリングの方法は、クライアントの感情・気分を容易に引き出してカウンセラーとの共有・共感を促進し、うつ病患者の否定的な感情・気分を緩和するのに有用であると思われる。

文献

- Axline, V.M. (1948): Some observations on play therapy. *J. Consult. Psychol.* **12**, 209-216.
- Berger, S.N. and Tyler, J.L. (1994): The color-emotive brain: gone a long journey. *Int. J. Play Ther.* **3**, 57-70.
- Berger, S.N. and Tyler, J.L. (1997): The color-emotive brain: gone a long journey. In: Kaduson, H. and Schaefer, C. (ed.), *101 Favorite Play Therapy Techniques*. Jason Aronson, North Bergen, p118-120.
- 能智正博(2000): 臨床記述的研究 2部1章 質的研究. In: 下山晴彦(編), *臨床心理学研究の技法(シリーズ 心理学研究の技法)*. 福村出版, 東京, p41-57.
- 初田 隆(2007): 「ぬり絵」の研究 A Study on "Coloring". *美術教育学: 美術科教育学会誌* **28**, 321-333.
- Kotter, J.A. and Brown, R.W. (1995): *Introduction to Therapeutic Counseling*. Brooks/Cole, Pacific Grove, p274-275, p286-290.
- Sue, D.S. and Sue, D.W. (2002): *Counseling the Culturally Diverse*. John Wiley & Sons, New York, p405.

A Case Report of Counseling the Elderly American Woman using “Color Your World”

Yumi KATO

Institute of the Japanese Language, Tokyo University of Social Welfare (Ikebukuro Campus),
4-23-1 Higashi-ikebukuro, Toshima-ku, Tokyo 170-0013, Japan

Abstract : Counselors must consider the careful approach with the appropriate techniques to increase quality of life of the elderly individual. This article is a case report of the counseling the American elderly woman using “Color Your World” . The present result suggests that the counseling using “Color Your World” is effective to pull out the feeling of client, and to release the negative emotion.

(Reprint request should be sent to Yumi Kato)

Key words : Elderly individual, Counseling, Color Your World

